Kichererbsen mit Paprika
Hummus ma' Filfil

Kichererbsen mit Paprika oder Hummus ma' Filfil, ist ein schmackhaftes und gesundes Gericht aus Jordanien. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus dem erdigen, leicht nussigen Aroma der Kichererbsen und der süßlichen, leicht scharfen Note der Paprika. Die Zugabe von Gewürzen wie Madras Curry und Cayennepffeffer verleiht dem Gericht zusätzliche Tiefe und Schärfe.

Herkunft: Jordanien
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kichererbsen
3 EL Öl
500 g Paprika rot
1 TL Oregano gerebelt
1 TL Madras Curry
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung

Kichererbsen verlesen, waschen und in eine Schüssel geben. Mit 1 Liter Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Zubereitung

In einem anderen Topf das Öl erhitzen. Die Paprikaschoten von Stiel und Kernen befreien, in kleine Stücke schneiden und in dem heißen Öl unter ständigem Rühren 10 Minuten anbraten. Gewürze und Salz dazugeben und kurz mit anrösten. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und mit der Paprika zu den Kichererbsen geben. Alles noch ca. 30 Minuten schmoren lassen, bis eine dicke Sauce entsteht. Zu Reis oder Brot servieren.

© 2026 coquina.de